

## ■研究2 メンタルトレーニングによるストレス反応低減効果の検証（謝礼あり）

研究目的：一定期間のメンタルトレーニングを受けることが、ストレス刺激に対する反応性を変化させるかを検証することを目的としています。

研究内容：研究1に参加された方のみが参加できます。実験の中では、ストレス刺激として約2℃の冷水に手をつける課題（最長3分）を行います。また、その前後でストレス反応の測定のため、アンケートへの回答、唾液の採取、血圧の測定を行います。実験は川内南キャンパスの実験室で行います。所要時間は全体で約90分を予定しております。

### 参加条件

①研究1に参加していること、②仙台市近郊に在住の18歳以上の大学生および大学院生であること、③日本語を母語とすること

\*健康への悪影響のリスク、および取得するデータへの影響を避けるため、以下の条件にあてはまる方は誠に申し訳ありませんがご参加をお控えください。条件にあてはまるかご不明な場合はご遠慮なく担当者にお問い合わせください。

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>①精神疾患の診断を受けた経験がある、または、精神的な問題のために通院等の治療を行った経験がある</li><li>②何らかの身体疾患に罹患している（内分泌系疾患、自己免疫疾患、心臓血管系疾患、呼吸器系疾患、皮膚疾患、失神やてんかん発作の経験などがある。暑さ・寒さなど皮膚感覚に過敏である。血圧の測定で気分が悪くなった経験がある）</li><li>③喫煙経験がある</li><li>④無月経・月経不順である、妊娠中である、または妊娠の可能性がある（女性のみ）</li><li>⑤実験参加時に本研究で測定する指標に影響する服薬（主に経口避妊薬、降圧薬）を行っている</li><li>⑥実験実施時に極度の睡眠不足や疲労状態にある</li><li>⑦実験直前（3時間以内）に激しい運動、カフェイン摂取、アルコール摂取をしている</li><li>⑧研究実施者と同じ研究室に所属している</li><li>⑨実験実施時に複数日にわたる別の研究に参加している</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\*ご参加いただいた方には謝礼として図書カード2,000円分を進呈します。実験室までの交通費は自己負担となりますのでご了承ください。

\*新型コロナウイルス感染症対策として、当日に体調不良等がある方は参加をお控えいただきます。また、実験実施中は、恐れ入りますが参加者の方にもマスクを着用していただきます。

\*当日実験直前（3時間以内）は激しい運動、カフェイン摂取、アルコール摂取をお控えいただきます。

\*生理的ストレス反応の分析の参考情報として、当日は身長、体重、月経状況（女性のみ）についてWebアンケート形式でお尋ねします。これらの項目に対する回答は任意ですが、予めご了承ください。

\*身体的なストレス反応を負担の小さい形で測定するという研究目的上の必要性から、本研究では唾液の採取を行います。唾液の採取にあたっては、種々の推奨事項をふまえた最大限の新型コロナウイルス感染症対策のもと実験を実施します。詳しくは、次のページの資料をご覧ください。

### ■唾液採取手続き

唾液の採取のために、右図のような器具を使用します。採取手続きとしては、実験者と向き合わず、一定の距離を保った状態で、チューブ内の唾液採取用のスポンジを噛んで唾液を染み込ませ、自分で保管用チューブにスポンジを収納していただきます。この方法は唾液が飛び散りにくいため、新型コロナウイルス感染症拡大下における唾液採取方法として適しているとされています。



### ■実験実施時の感染対策

当日の実験は研究責任者の前田駿太が1名で実施します。実験実施者は、新型コロナウイルス感染症対策として、実験実施時点において推奨されている回数の新型コロナウイルスワクチン接種を完了したうえで実験を行うこととし、当日に感染が疑われる症状がある場合は実験実施を控えます(実験が予約済の場合は予約を延期または中止させていただくことがあります)。

実験者は、唾液採取時には推奨されている防護服(マスク, 使い捨てガウン, 防護メガネ, プラスティック手袋)を着用します。唾液の保管用チューブは、検体採取のたびにアルコール消毒し、ジップバッグ内に密閉して保管します。実験中は実験室内の換気を行い、実験終了時には実験室内の用具や机や椅子のアルコール消毒を行います。

### ■唾液検体管理・解析

取得された唾液検体の一連の取り扱い(持ち運び, 保管, 分析, 廃棄)は研究責任者である前田駿太が1名で実施します。取得された唾液検体は、研究責任者のみが開閉可能な鍵付きの冷凍庫でデータ分析時まで保管します。唾液の分析は、使い捨ての防護服着用のうち、換気の良い実験室で行い、実験室への第三者の立ち入りを禁じることで万が一の感染拡大を防ぎます。唾液が付着した器具や使用済み防護服は専門業者に依頼して、感染性廃棄物として適切に破棄します。

### ■研究2参加方法

研究1に参加された方で、研究2に参加希望された方に直接ご案内します。

#### 研究責任者・問い合わせ先

前田駿太(教育学研究科・准教授) E-mail: shunta.maeda.d2@tohoku.ac.jp